

Zdrowe batony daktylowo-orzechowe



VIOLETOWEKUCHARZENIE



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

daktyle	1 szklanka
masło orzechowe	2 łyżki
wiórki kokosowe	2 łyżki
płatki owsiane	2 łyżki
nasiona chia	1 łyżka
suszone wiśnie	2 łyżki
orzechy nerkowca	3 łyżki
czekolada gorzka	60 gramów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Daktyle zalewamy wrzątkiem, odstawiamy na 15 minut. Po tym czasie odsączamy z zalewy.

Daktyle przekładamy do głębszej miski.

Dodajemy masło orzechowe. Całość blendujemy blenderem na gładką masę. Ja używam ręcznego blendera.

Do masy dokładamy wiórki kokosowe, płatki owsiane, nasiona chia, suszone wiśnie oraz rozbite tłuczkiem orzechy nerkowca. Całość mieszamy dokładnie łyżką. Masa musi być dość zwarta.

Wszystko przekładamy do prostokątnego pojemnika wyłożonego folią spożywczą. Wylepiamy dno, wygładzamy i wstawiamy do lodówki na 30-40 minut.

Gorzka czekoladę rozpuszczamy w kąpeli wodnej. Smarujemy wierzch masy daktylowej. Ponownie chłodzimy w lodówce.

Całość kroimy na małe batoniki.